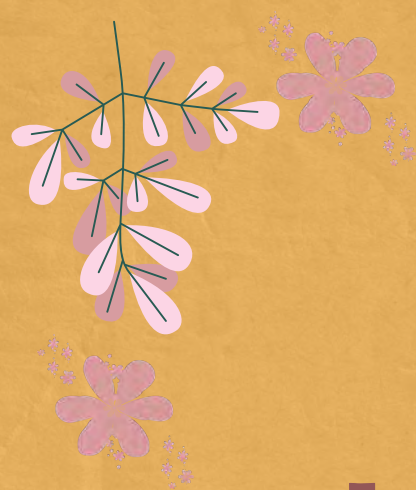




Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



mayo 2026



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



RECETAS JORNADA GASTRONÓMICA MAYO 2026



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas

1. Adobo de pollo. Filipinas. Roxanne
2. Albóndigas. Alemania. Lena
3. Baghrir. Marruecos. Masouda
4. Biko (pastel de arroz glutinoso). Filipinas. Jane
5. Brazo de gitano con gelatina. Polonia. Bárbara-Pedro
6. Charlotka. Rusia. Valeriia
7. Cheburiki. Ucrania. Kharytyna
8. Coca escudellà. España. Xavi
9. Crepes (blinis). Ucrania. Lena
10. Crepes Tradicionales. Argelia. Rabia
11. Cuscús dulce. Argelia. Fátima
12. Cuscús tradicional con verduras y carne. Argelia. Hind
13. Dorada curada. Ucrania. Sveta-Andreas
14. Ensalada danesa. Dinamarca. Anita
15. Ensalada de pasta. Alemania. Christine
16. Ensalada murciana. España. Déborah
17. Fakoye. Mali. Youri
18. Gata. Armenia. Irina
19. Ghaphama. Armenia. Irina
20. Gofres con almíbar. Países Bajos. Arie
21. Helado de melocotón rápido. Brasil. Débora
22. Hriset. Marruecos. Hanane



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



RECETAS JORNADA GASTRONÓMICA MAYO 2026

23. Mkiret con miel. Argelia. Rosa
24. Menemem. Turquía. Mustafá
25. Menestra de verduras. España. Xavi
26. Pancit cantón. Filipinas. Greg
27. Panqueques con dulce de leche. Argentina. Luciano
28. Panqueques con requesón. Ucrania. Luda
29. Panqueques holandeses. Países Bajos. Jorge
30. Para empezar alioli y tomate rallado. España. Auxi
31. Pastel de cebolla. Ucrania. Valentina
32. Pastel de manzanas. Francia. Andrée-Christian
33. Paté de arenque ahumado. Rusia. Iuri
34. Rogaliki con limón. Rusia. Larisa
35. Saga saga. Mali. Rayan
36. Sopa de cacahuete con tomtom. Surinám. Sherida
37. Sopa de guisantes. Países Bajos. Mirelle
38. Tarta de manzana esponjosa (Sharlotka). Rusia. Dima K
39. Tarta de queso La Villa. España. Manolo
40. Tomate crevette. Bélgica. Frank
41. Vareniki con patatas. Ucrania. Oxana





Filipinas

Adobo de pollo

1

Ingredientes



1 kg de pollo (muslos, contramuslos o mezcla)
120 ml de salsa de soja (½ taza)
80 ml de vinagre (⅓ taza)
5 dientes de ajo (machacados)
2-3 hojas de laurel
1 cucharadita de granos de pimienta
1 cucharada de aceite
120 ml de agua (½ taza)
Sal al gusto



Preparación



Marinar (opcional):

Mezcla el pollo con la salsa de soja y el ajo. Déjalo reposar 30 minutos (o más si tienes tiempo).

Dorar el pollo:

En una olla o sartén grande, calienta el aceite y dora el pollo ligeramente.

Añadir líquidos y especias:

Agrega el marinado, el vinagre, el agua, las hojas de laurel y la pimienta.

Cocinar a fuego lento:

Deja hervir suave durante 30-40 minutos hasta que el pollo esté tierno.

Reducir la salsa:

Destapa y cocina unos minutos más hasta que la salsa espese un poco.



Roxanne





Alemania

Albóndigas

2

Ingredientes

200 g de carne picada de ternera
1 cucharada de requesón
1 huevo
1 cucharada de mostaza
1 cebolla
sal y pimienta
chile en polvo
pimentón

Preparación

Colocar la carne picada en un bol.
Picar la cebolla finamente y añadirla.
Agregar el huevo, el requesón y las especias.
Mezclar todo muy bien hasta obtener una masa homogénea.
Formar las albóndigas con las manos.
Freírlas en una sartén con aceite dorándolas bien por todos lados hasta que estén hechas.

¡Buen provecho!

Lena





Marruecos

"Baghrir"



Ingredientes

2 vasos de sémola
1/2 vaso de harina
3 vasos de agua
1 sobre de levadura
1 trocito de levadura fresca
1 cucharadita de azúcar
1 pizca de sal

Preparación

Pon todos los ingredientes en un recipiente y bátelo todo muy bien con una batidora.

Pon al fuego una sartén especial para hacer baghrir y cuando esté caliente coge mezcla con un cucharón y repártela por la sartén.

Deja que se dore por un lado y dale la vuelta para que se dore por el otro. Desde el primer momento verás que se van haciendo los agujeros. Cuando esté hecho el baghrir, ponlo en un plato y repite el proceso hasta que utilices toda la mezcla.

Saida





Filipinas

Biko

[Pastel de arroz glutinoso]

4

Ingredientes

2 tazas de arroz glutinoso
(también conocido como arroz pegajoso o malagkit)
1'5 tazas de agua
2 tazas de azúcar moreno
4 tazas de leche de coco

Preparación

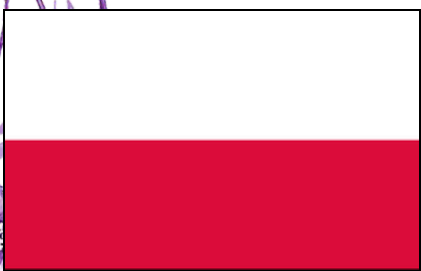
Mezcla el arroz glutinoso con agua en una arrocera y cocina hasta que esté listo. La poca cantidad de agua en comparación con el arroz es intencional, ya que no queremos que el arroz se cocine por completo. Mientras se cocina el arroz, combina 4 tazas de leche de coco con 2 tazas de azúcar moreno y sal en una olla aparte. Cocina a fuego lento hasta que espese, revolviendo constantemente. Incorpora bien ambos ingredientes.

Una vez que el arroz esté cocido, agréguelo a la mezcla espesa de leche de coco y azúcar. Mezcle bien para que el arroz absorba la consistencia espesa. Cocine hasta que se evapore todo el líquido, ¡pero tenga cuidado de no cocinarlo demasiado!

Una vez que tu biko esté completamente cocido, pásalo a un plato y extiéndelo. Caliente, pegajoso y dulce, ¡tu biko ya está listo para disfrutar! Compártelo con tus seres queridos y disfrútalo con una taza de café o chocolate caliente.

Jane





Polonia

Brazo de gitano con gelatina

Ingredientes para 6 personas
(bandeja de aprox. 30x38)

bizcocho

- 6 huevos grandes
- 80 g de azúcar
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de polvo de hornear



Relleno

- 1 sobre de gelatina de frutas
(fresa o frambuesa)
- 300 ml de agua caliente



Preparación

En un bol bate los huevos junto con el azúcar a velocidad alta durante al menos 4 minutos hasta obtener una mezcla clara, esponjosa y con mayor volumen.

Reduce la velocidad, añade el aceite y mezcla brevemente. Apaga la batidora.

Agrega la harina tamizada junto con el polvo de hornear y mezcla suavemente con una espátula con movimientos envolventes de abajo hacia arriba para mantener la esponjosidad.

Cubre una bandeja con papel de horno. Extiende la masa de manera uniforme y alisa la superficie.

Hornea en horno precalentado a 170°C (calor arriba y abajo) durante unos 20 minutos hasta que el bizcocho esté ligeramente dorado.

Apaga el horno y deja la puerta entreabierta. Después de unos 10 minutos saca el bizcocho. Retíralo de la bandeja junto con el papel y, aún caliente, enróllalo desde el lado corto formando un cilindro (sin quitar el papel. Deja enfriar completamente.

Disuelve la gelatina en unos 300 ml de agua caliente y mezcla bien. Deja reposar hasta que empiece a cuajar y tenga una consistencia de gel espeso.

Desenrolla con cuidado el bizcocho frío, retira el papel y extiende la gelatina de forma uniforme sobre toda la superficie.

Vuelve a enrollar el bizcocho (ya sin papel) formando un rollo compacto.

Guarda en el frigorífico durante al menos 1-2 horas hasta que la gelatina esté completamente cuajada.

Bárbara





Rusia

"Charlotka"

Pastel de manzana ruso

6

Ingredientes

3 huevos
120-150 g de azúcar (aprox. 1 vaso)
1 sobre de azúcar vainillado
(opcional para dar aroma)
120 g de harina (aprox. 1 vaso)
2-3 manzanas
1 pizca de sal
canela (opcional)
mantequilla para engrasar el molde

Preparación

1. Pela las manzanas, quítales el corazón y córtalas en trozos pequeños o láminas.
2. En un bol, bate los huevos con el azúcar (incluido el vainillado) hasta obtener una mezcla clara y esponjosa. Añade una pizca de sal y, poco a poco, incorpora la harina mezclando suavemente.
3. Engrasa un molde con mantequilla. Coloca las manzanas en el fondo y vierte la masa por encima.
4. Hornea en el horno precalentado a 180°C durante 30-45 minutos hasta que la superficie esté dorada.
5. Apaga el horno y deja el pastel dentro durante 5 minutos. Luego sácalo y déjalo enfriar unos 10 minutos a temperatura ambiente.
6. Cubre el molde con un plato, dale la vuelta con cuidado y desmolda la charlotka.

Valeriia





Ucrania

Chebureki



Ingredientes para la masa

300 g de harina de trigo
200 ml de aceite de girasol
140 ml de leche
1/2 cucharadita de sal
aceite vegetal para freír

Ingredientes para el relleno

250 g de carne picada
1 cebolla
150 ml de agua
sal y pimienta al gusto

Preparación

Amasar la harina, la leche, la sal y el aceite y dividir la masa en 15 trozos.

Por otra parte, mezclar la carne picada, la cebolla picada finamente, el agua, la sal y la pimienta.

Aplasta cada pieza de masa hasta formar una película delgada en forma de círculo. Coloca el relleno en la mitad de cada una de esas piezas, cúbrelo con la otra mitad y pellizca el borde para cerrar los chebureki.

Freír en abundante aceite por ambos lados hasta que estén dorados.

¡Buen provecho!

Kharytyna





Espanya

"Coca escudellà"

8

Ingredients

220 g farina
150 g azúcar
125 g calabaza
125 g boniato
120 g naves
150 ml aceite
2 huevos
1 ralladura de limón
1 sobre levadura
canela

Mezclamos todos los ingredientes y amasamos, las naves picadas las dejamos para el final.

Horneamos a 180 ° durante media hora, cuando apagamos el horno, las sacamos y espolvoreamos con azúcar y canela.





Ucrania

"Crepes (blinis)"

9

Los blinis son un plato tradicional de la cocina rusa y ucraniana. Son el plato principal de la fiesta de la "Maslenitsa" simbolizando el sol, la abundancia y la fertilidad.

Ingredientes

2 huevos
2 cucharadas de azúcar
0'7 l leche (marca Asturiana)
300 g de azúcar
1 Pizca de sal
50 g de aceite vegetal

Preparación

1. En un bol hondo batimos los huevos con el azúcar y la sal.
2. Añadimos la leche y volvemos a batir hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Agregamos la harina en pequeñas cantidades removiendo constantemente. Luego vertemos el aceite vegetal y mezclamos bien.
4. Cocinamos las crepes en una sartén precalentada durante 1-2 minutos por cada lado.
5. Servimos con miel, mermelada, nata agria o mantequilla. También se pueden servir con caviar rojo, pescado salado u otros ingredientes.

Lena





Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas

Argelia

"Crepes tradicionales"

10

Ingredientes



- 2 vasos de sémola
- 1 vaso de harina
- 1 sobre de levadura en polvo
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1 cucharada de azúcar
- 1 pizca de sal
- 4-5 vasos de agua dietética

Preparación

Mezcla todos los ingredientes en un bol.

Mezcla con una batidora.

Deja reposar la masa durante 4-5 minutos.

Luego coge una sartén para crepes y ponla a calentar.

Coge una cucharada grande de la mezcla y repártela por la sartén.

Deja que se dore entre 30 segundos y un minuto.

Puedes comer con mermelada, con azúcar o con salsa de tomate con queso.

Rabia



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



[Volver al índice](#)



Argelia

"Cuscús dulce"

11

Ingredientes

500 g de cuscús mediano
100 g de mantequilla
200 g de pasas
nueces, dátiles, miel
sal

Preparación

Lavo el cuscús con agua tibia. Luego retiro el exceso de agua y lo dejo escurrir durante 5 minutos. Luego lo mezclo bien y lo pongo en una cuscusera a cocer al vapor durante 10 minutos.

Después de la primera cocción pongo el cuscús en un recipiente, añado sal y un poco de agua y lo dejo reposar 5 minutos.

Pasado ese tiempo, enjuago las pasas con agua caliente y las pongo en la cuscusera. Añado el cuscús y lo mezclo bien con las pasas. Cocino las dos cosas durante 10 minutos más.

Paso el cuscús con las pasas a un recipiente, añado la mantequilla y mezclo bien.

Puedo decorar de muchas maneras con nueces dátiles, huevos duros, azúcar, miel...

Fátima





Argelia

"Cuscús tradicional con verduras y carne"

12



Ingredientes para 4 personas

300 g de cuscús
400 g de carne
2 zanahorias
2 calabacines
1 cebolla
2 tomates maduros
1 bote pequeño de garbanzos cocidos



1 l de caldo
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de pimentón dulce
1 puñado de pasas

Preparación

En una olla grande caliente el aceite de oliva.

Sofríe la cebolla picada hasta que esté transparente.

Añade la carne y dórala por todos los lados.

Incorpora los tomates rallados, las zanahorias en rodajas y los calabacines en trozos.

Añade sal, pimienta, cúrcuma, comino y pimentón.

Mezcla bien todo.

Vierte el caldo y deja cocinar a fuego medio durante 30-40 minutos.

Añade los garbanzos y las pasas en los últimos 10 minutos.



Hind





Ucrania

13

Dorada curada

Ingredientes

3 doradas

300 g de sal

3 hojas de laurel

Preparación

Limpia el pescado: quita las escamas, corta las aletas grandes y retira las branquias.

Corta cada dorada a lo largo de la espina en 2 partes.

Coloca el pescado en un recipiente un poco profundo cubriéndolo uniformemente con sal y hojas de laurel.

Pon un peso encima y déjalo durante 2 días.

Saca el pescado y lávalo bien para quitar toda la sal.

Déjalo en remojo en una olla grande con agua durante 10-12 horas. (El pescado debe estar completamente cubierto de agua.).

Después cuelga el pescado en ganchos.

Sécalo al aire libre cubiéndolo con una gasa o una red fina para protegerlo de los insectos.

¡Disfrútalo con cerveza!

Sveta y Andreas





Dinamarca Ensalada danesa

14



Ingredientes

3 kg de patatas

12 huevos

12 salchichas de pollo y pavo

1/2 pimiento rojo grande

Cebollas (solo la parte verde
y alargada de la cebolla)

5-6 pepinillos pequeños

Mayonesa

Sal y pimienta blanca



1. Pela las patatas y córtalas en trozos pequeños, lávalas bien y cuécelas hasta que estén tiernas pero sin que se ablanden demasiado. Escúrrelas y enjuágalas bien con agua fría para detener el proceso de cocción. Ponlas en un bol grande, espolvorea un poco de sal y pimienta blanca y resévalas.
2. Cuece los huevos durante 10 minutos y déjalos enfriar completamente antes de pelarlos y cortarlos en trozos pequeños; resévalos.
3. Corta las salchichas en trozos pequeños y hiérvelas hasta que estén cocidas; a continuación, escúrrelas y enjuágalas con agua fría para detener el proceso de cocción, y resévalas.
4. Pica finamente el pimiento rojo y la cebolla, añádelos a una sartén con un poco de aceite y una pizca de sal y pimienta blanca. Rehógalos durante un minuto y resévalos.
5. Pica finamente los pepinillos y resévalos.
6. Mezcla 3 o 4 cucharadas de mayonesa con 2 cucharadas de agua y añádelas a las patatas; remueve con cuidado. A continuación, añade el pimiento rojo, la cebolla, los huevos, las salchichas y los pepinillos; remueve bien con cuidado. Sirvelo sobre pan de centeno tostado.

Anita





Alemania

Ensalada de pasta

15



Ingredientes

500 g de pasta
140 g de guisantes
140 g de maíz
500 g de yogur natural
300 g de mayonesa



mortadela de pollo al gusto
pepinillos en vinagre al gusto
3 cucharadas del líquido de los pepinillos
2 cucharadas de caldo de pollo en polvo
1 cucharadita de pimentón

Preparación



Cocer la pasta según las instrucciones del paquete.

Lavar con agua.

Cortar el pepino y la salchicha de pollo en dados.

En un bol, mezclar el yogur, la mayonesa, el agua de pepinillos, el caldo de pollo en polvo y el pimentón y luego añadir la mezcla a la pasta.

Añadir, el maíz, los guisantes, los pepinillos y la salchicha tipo mortadela de pollo a la pasta y mezclar todo bien.

¡Listo!



Christine





España

"Ensalada murciana"

16

Ingredientes para 4 personas



- 1 bote grande de tomate en conserva entero pelado (700 gr aprox.)
- 1 cebolla tierna grande
- 2 huevos
- 3 latas de atún en conserva en aceite de oliva
- 1 bote de aceitunas verdes o negras
- comino molido

Preparación



Troceamos el tomate en trozos pequeños.
Añadimos la cebolla en láminas finas.
Ponemos a hervir los dos huevos y cuando estén duros los sacamos y los ponemos en agua fría. Los pelamos y los añadimos troceados.
Añadimos el atún con el aceite.
Se añaden las aceitunas cortadas por la mitad.
Se adereza con una pizca de comino.
Mezclamos todos los ingredientes y enfriamos en la nevera antes de servir.

¡¡Que aproveche!!

Débora





Mali

"Fakoye (corète)"



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas

17



Ingredientes y Preparación para 2 personas



Preparación

1. 🍴 Pasta: Mezcla con antelación las hojas de corète con aceite.
2. 🍖 Base: Sofríe carne, cebollas y tomates en aceite. Añade un poco de agua para ablandar bien la carne.
3. 🍴 Mezcla: Incorpora la pasta de corète, el agua (para 2 pers.), sal, pimienta, chile, laurel y un toque de azúcar (ajustado según el agua).



Cocción

Cocina a fuego un poco fuerte durante 🕒 3 horas para que el agua se evapore por completo.



Remueve constantemente las hojas al principio.



Resultado: El agua debe dar paso a la salsa; está listo cuando el color es oscuro y el aceite sube a la superficie.

⚠️ Nota ⚠️ : Mantenga el fuego ligeramente más alto para permitir que el agua se evapore y la salsa se concentre, removiendo ocasionalmente.

Youri



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA

[Volver al índice](#)



Armenia

Gata

18

Ingredientes

- Harina – 500 g
- Mantequilla – 250 g
- Azúcar – 200 g
- Nata agria (o crema agria) – 200 g
- Huevos – 2
- Polvo de hornear – 1 cucharadita
- Vainilla – al gusto
- Sal – una pizca

Para el relleno (joriz):

- Harina – 150 g
- Mantequilla – 100 g
- Azúcar – 150 g

Preparación

La masa:

Mezclar la harina con el polvo de hornear y la sal.

Añadir la mantequilla blanda y mezclar bien.

Agregar la nata agria y un huevo, y amasar hasta obtener una masa suave.

Dejar reposar la masa durante 20-30 minutos.

Para el relleno:

Mezclar la harina, el azúcar y la mantequilla hasta obtener una textura arenosa.

Dividir la masa en partes y estirarlas.

Colocar el relleno encima y enrollar o cerrar.

Pintar con huevo batido por encima.

Hornear a 180°C durante 25-30 minutos hasta que esté dorado.

Irina





Armenia

Ghaphama

19

Ingredientes para 6-8 personas

- Calabaza grande – 1 (aprox. 2-3 kg)
- Arroz – 200 g
- Pasas – 100 g
- Frutas secas (albaricoques, ciruelas) – 150g
- Nueces – 100 g
- Miel – 3-4 cucharadas • Mantequilla – 50 g
- Canela – 1 cucharadita
- Azúcar – al gusto
- Sal – una pizca

Preparación

1. Lavar la calabaza, cortar la parte superior y retirar las semillas.
2. Lavar el arroz y hervirlo hasta que esté medio cocido.
3. Lavar las pasas y las frutas secas, y cortarlas si es necesario.
4. Mezclar el arroz con las pasas, frutos secos y nueces picadas. Añadir miel, canela, azúcar y una pizca de sal.
5. Rellenar la calabaza con esta mezcla.
6. Añadir trocitos de mantequilla por encima.
7. Tapar la calabaza con su "tapa".
8. Hornear a 180°C durante 1.5-2 horas, hasta que la calabaza esté tierna.

Irina





Países Bajos

"Gofres con almíbar"

20

Ingredientes para 4 piezas

15 ml de leche a temperatura ambiente
7 g de levadura en polvo
250 g de harina
120 g de mantequilla sin sal
80 g de azúcar blanca granulada
1 huevo
1 pizca de sal

Ingredientes para el almíbar

200 g de jarabe para verter
120 g de azúcar moreno fino
80 g de mantequilla sin sal
1 cucharadita de canela

Preparación

1. En un recipiente pequeño, mezcle la leche y la levadura. Deje reposar un momento para que la levadura se disuelva.
2. En otro recipiente combine la harina, la mantequilla, el azúcar, el huevo y la sal. Vierta la mezcla de levadura y amase hasta obtener una masa suave. Cubra el recipiente y deje que la masa repose durante una hora.
3. Cuando la masa esté casi lista, prepara el almíbar. Pon todos los ingredientes en una cacerola y remueve hasta que la mantequilla se derrita y el azúcar se disuelva. Deja que hierva a fuego lento un ratito más. El almíbar se enfriará aún más al enfriarse.
4. Forma bolar con la masa que pesen aproximadamente 35 gramos cada una. Enciende la plancha para gofres con almíbar a la temperatura máxima.
5. Coloca una bola de masa en la gofrera y ciérrala. No aplastes demasiado el gofre; debe poder cortarse sin problema. Hornea durante 1 o 2 minutos hasta que esté dorado.
6. Cuando el gofre esté listo, hay que trabajar rápido. Retíralo de la gofrera e inmediatamente corta un círculo bonito de unos 8 o 9 cm.
7. Coloca el gofre aún caliente sobre una tabla de cortar y córtalo horizontalmente con un guante porque está caliente.
8. Coge una mitad de un gofre y úntale el jarabe ¡caliente!. Coloca la otra mitad encima, presiona suavemente si es necesario y pon el gofre sobre una rejilla para que se enfríe. Repite estos pasos con todas las bolas de masa.

9.

Arie





Brasil

21

Helado de melocotón rápido



Ingredientes para 4 porciones (150g cada una)

1 lata de melocotones en almíbar (400g)

1 lata de leche condensada (395g)

1 lata de nata para batir (200g)

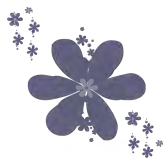


Preparación



1. Abre los melocotones, reserva 1 vaso de almíbar y pica los frutos
2. Bate en la licuadora: leche condensada + nata para batir + almíbar reservado
3. Mezcla los melocotones picados en la masa
4. Coloca en recipientes y lleva al congelador durante 30min o a la nevera durante 2h
5. ¡Sirve frío!

Débora





Marruecos

"Hriset"



Ingredientes

2 huevos

2 vasos de sémola

1 vaso de coco rallado

1/2 vaso de azúcar

1/2 vaso de aceite de girasol

1 vaso de zumo de naranja

1 sobre de azúcar con vainilla

un poco de piel de limón/naranja rallada

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes menos la sémola y la levadura. Cuando esté bien mezclado, añadir los dos vasos de sémola y mezclar de nuevo.

A continuación añade la levadura y dejar a reposo durante 5 minutos.

Hacer bolas, rebozarlas en coco rallado y ponerlas en una bandeja.

Meter la bandeja en el horno a 180°C. Durante los 5 primeros minutos pondremos el fuego arriba y luego poner fuego abajo hasta que estén hechos los hriset.

Hanane





Argelia

Mkiret con miel

23

Ingredientes (para 10 personas)

La masa:

500g de sémola gruesa
3 cucharas de harina
250g de mantequilla fondida
una pizca de sal
agua de azahar
miel

La farsa:

250g de almendras
150g de azúcar
30g de mantequilla
agua de azahar

La preparación

En el recipiente mezclamos la sémola con la harina, una pizca de sal y mantequilla lo dejamos reposar durante la noche.

En otro recipiente mezclamos almendras con azúcar, mantequilla y agua de azahar hasta que la mezcla es homogénea.

Después que la mezcla de sémola ha reposado agregamos agua de azahar hasta obtener una textura suave, después ponemos la mezcla de almendra dentro y cortamos pequeñas formas de diamante, vamos a freírlos en el aceite caliente.

Después de cocinar se pone directamente en el miel y decoramos con semillas de sésamo.

Rosa





Turquía "Menemem"

24



Ingredientes para 4 personas:

4 tomates grandes
3-4 pimientos verdes
4 huevos
2 cucharadas de aceite o mantequilla
Sal y hojuelas de guindilla (pimentón)



Preparación:



Picar los pimientos finamente y sofreírlos en aceite hasta que estén blandos.

Añadir los tomates pelados y cortados en cubos. Cocinar hasta que los tomates suelten su jugo y se reduzcan un poco.

Batir los huevos en un bol y añadirlos a la sartén (o romperlos directamente en la sartén y mezclar). Añadir la sal y las especias.

Cocinar hasta que los huevos estén listos pero sigan jugosos, sin dejar que se sequen por completo, y servir caliente.

Mustafa





España

"Menestra de verduras"



Ingredientes:

1 cebolla

Aceite

Sal

5 alcachofas medianas

½ kg habas, cuanto más granadas mejor

½ kg guisantes

4 huevos duros.

Preparación

Limpiamos las alcachofas y las cortamos en cuartos, las ponemos a hervir con las habas y los guisantes. (Es conveniente poner primero las habas si están granadas.

Mientras tanto hervimos los huevos y sofreímos la cebolla.

Añadimos la sal, el sofrito y los huevos desmenuzados o picados y dejamos hervir un cuarto de hora aproximadamente.

Un consejo: Está más bueno si lo dejamos reposar.





Filipinas

Pancit cantón

26

1. Llena un bol grande con hielo y agua fría. Ponla cerca de la cocina.
2. Pon una olla con agua a ebullición.
3. Añade guisantes mordillos, zanahorias y col. Escalda solo entre 35 y 50 segundos.
4. Traslada rápidamente las verduras al baño de hielo. Escurre después de dos minutos y reserva.
5. Calienta el aceite en un wok grande o en una sartén ancha a fuego medio-alto.
6. Sofríe la cebolla y el ajo.
7. Añade cerdo y salchicha china. Cocina durante dos minutos hasta que esté ligeramente dorado.
8. Echa salsa de soja y salsa de ostras y remueve para cubrir la carne.
9. Echa caldo de pollo y agua. Sazona con sal y pimienta.
10. Lleva a ebullición y luego reduce el fuego. Tapa y deja cocer a fuego lento durante 5 a 10 minutos hasta que el cerdo esté tierno.
11. Añade gambas. Cocina durante tres minutos hasta que las gambas se pongan rosadas.
12. Añade perejil picado.
13. Añade fideos de harina en barra a la sartén. Lanza suavemente para repartir.
14. Tapa y deja que los fideos se cocinen al vapor hasta que absorban la mayor parte del líquido.
15. Vuelve a añadir las verduras escaldadas. Juntar todo.
16. Sazona con pimienta negra molida y ya puedes servir.

Greg





Argentina

27

Panqueques con dulce de leche

Ingredientes

1 huevo

250 g de leche

40 g de mantequilla

140 g de harina

8 g de levadura Royal

30 g de azúcar

1 pizca de sal

Dulce de leche al gusto

Preparación

Mezclar el huevo con el azúcar y la mantequilla.

Batir ligeramente y luego agregar la harina y la levadura.

Batir ligeramente e ir agregando la leche poco a poco hasta que quede una mezcla líquida más bien espesa.

Poner una sartén en el fuego y untarla con mantequilla.

Poner en el centro con un cucharón un poco de mezcla y dorar.

Cuando esté dorado el panqueque, poner dulce de leche y enrollar.

Luciano





Ucrania

"Panqueques con requesón"

28



Ingredientes para la masa

3 huevos

3 cucharaditas de azúcar

1 pizca de sal

2 vasos de leche

1 vaso de harina

Ingredientes para el relleno

300 g de requesón

2 cucharaditas de azúcar

1 huevo

Preparación

Pon todos los ingredientes de la masa en un bol y mézclalos para que quede una mezcla homogénea.

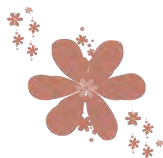
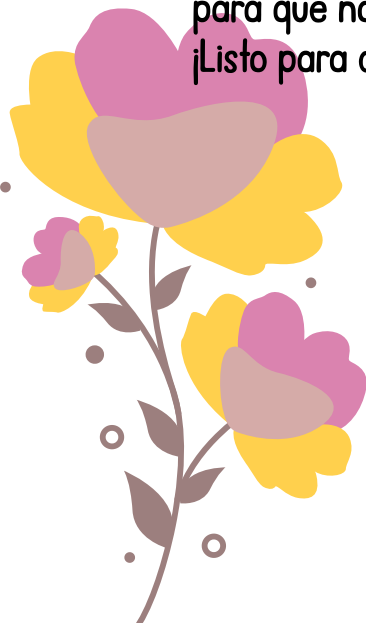
Por otra parte, en otro bol, pon los ingredientes para el relleno y mézclalos bien.

Pon una sartén en el fuego. Coge una cucharada de masa y extiéndela por toda la base. Cuando esté dorada por los dos lados, sácala y ponla en un plato.

Pon en el centro una cucharada de relleno. Pliega los laterales para que no se salga el relleno y enrolla el panqueque.

¡Listo para comer!

Luda





Países Bajos



Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



Panqueques holandeses

Ingredientes

Para 8 personas

250 gramos de harina

2 huevos

500 ml de leche

Una pizca de sal

Preparación:

Preparación de la masa:

Mezclar la harina, los huevos, la leche y la sal hasta obtener una masa homogénea.

(Con una consistencia similar a la del yogur)

Dejar reposar la masa durante 10-15 minutos.

Usar una sartén de aproximadamente 26 cm de diámetro.

Calentar la sartén:

Calentar una nuez de mantequilla o aceite en la sartén.

Cocción de la panqueques:

Verter una capa fina de masa en la sartén.

Mover la sartén para que la masa se distribuya uniformemente.

Cocinar la tortita hasta que la superficie de la masa esté casi seca.

Dar la vuelta a la tortita y cocinarla hasta que esté ligeramente dorada.

Servir con azúcar glas.

Variaciones típicas holandesas:

Primero, fríe el tocino en la sartén y luego vierte la masa por encima.

Corta rebanadas de queso y salami y colócalas sobre la masa mientras se fríen.

Pela una manzana, quítale el corazón y córtala en rodajas finas.

Coloca las rodajas sobre la masa junto con un poco de canela y fríe las panqueques como se describió anteriormente.

¡Buen provecho!

Jorge



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA

[Volver al índice](#)



España



30

"Para empezar alioli y tomate rallado con pan de pueblo"

Ingredientes para el alioli

1 huevo
3 dientes de ajo
sal al gusto
Unas gotas de vinagre
Unas gotas de limón
200 ml de aceite de girasol

Ingredientes para el tomate

3-4 tomates variedad "muchamiel" rallados
aceite de oliva virgen extra
sal

Pan de pueblo de Mutxamel

Preparación

Pela los ajos, trocéalos y ponlos en un vaso de batidora.
Casca el huevo y añádelo.
Echa la sal, las gotas de vinagre y las gotas de limón.
Añade un poco menos de la mitad del aceite y bate con la batidora.
Cuando esté ligado, ve echando poco a poco el resto del aceite y conseguirás un alioli ¡para chuparse los dedos!

Pon alioli o tomate rallado en una rodajita de pan de pueblo cuando vayas a probarlo.

Auxi





Ucrania

31

"Pastel de cebolla"

Ingredientes para la masa

300 g de harina
200 g de mantequilla fría
200 g (6 cucharadas) de crema agria
o yogur griego
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
mezclada con vinagre

Ingredientes para el relleno

1/2 kg de cebollas
300 g de queso fundido u otro queso
4 huevos
sal y pimienta negra molida al gusto
perejil y eneldo

Preparación

1 Preparar la masa.

Tamizar la harina y rallar la mantequilla fría sobre ella.

Amasa con las manos hasta convertirlo en pequeñas migas. Luego añade el yogur y el bicarbonato disuelto en vinagre.

Mezcla todo y forma una bola. Métela en una bolsa y ponla en la nevera durante 3 horas o, mejor aún, durante toda la noche.

Cuando la masa se haya enfriado, divídela en 3 partes.

Coge dos partes y colócalas en un molde con bordes. Después pondrás el relleno ahí.

2 Preparar el relleno.

Corta la cebolla en medias rodajas y sofríelas en aceite vegetal hasta que esté blanda. No hace falta freír demasiado.

Rallar el queso. Batir los huevos con una batidora y agregar el queso, la cebolla, la pimienta, la sal y las hierbas.

Mezcla todo y viértelo en el molde. Luego extiende el último trozo de masa y cúbrelo por encima. Sella los bordes y hornea a 170°C durante 35 minutos.

Cuando esté listo, déjalo enfriar y solo entonces córtalo.

¡Buen provecho!

Valentina



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA

[Volver al índice](#)



Francia

32

"Pastel de manzanas"

Ingredientes

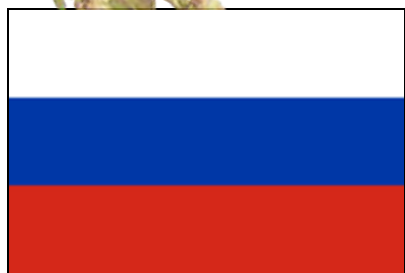
200 g de harina
200 g de azúcar
100 g de mantequilla
2 huevos
2 sobres de azúcar vainillado
4 cucharadas de nata para cocinar
4 cucharadas de leche
1/2 paquete de levadura
4 manzanas

Preparación

Pela las manzanas y córtalas en 8 trozos.
Mezcla todos los demás ingredientes.
Unta con mantequilla un molde para pasteles.
Pon las manzanas y la masa.
Hornea de 35 a 40 minutos a 200°C.

Andrée y Christian





Rusia

33

"Paté de arenque ahumado" [estilo forshmak]

Ingredientes

Arenque ahumado- 1 pieza
Huevo duro- 1 pieza
Cebolla roja
Cebolla roja - una pequeña
Manzana- mitad
Crema agria 2-3 cucharadas
Eneldo fresco - algunas ramitas

Preparación

El Arenque pelado y el huevo se muelen en una picadora.

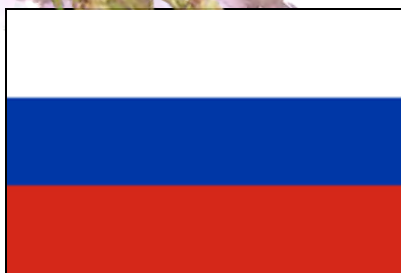
Picar finamente la cebolla y la manzana.

Mezcle todo, agregue la crema agria y espolvoree con eneldo finamente picado.

Se puede poner como relleno en panqueques o simplemente untar en pan.

Larissa





Rusia

"Rogaliki con limón"



Ingredientes

600 g de harina de trigo
200 g de mantequilla
1/5 cucharadita de sal
3 cucharadas de azúcar



10 g de baking powder

50 g de levadura fresca +15 ml de agua

50-100 g de yogur griego

100 g de mermelada de limón

Preparación



Mezcla la harina, la sal, el azúcar y la baking powder.

Incorpora la mantequilla a la mezcla hasta formar migas.

Añade la levadura fresca y el yogur griego y amasa hasta obtener una masa elástica.



Extiende la masa en forma de círculo y córtala en triángulos.

Una mermelada en el lado más ancho de cada triángulo y enrolla la masa hacia el lado más estrecho para formar un croissant.

Hornea a 180°C durante 8-10 minutos.



Larisa





Mali

35

"Saga Saga"

Ingredientes

- * Hojas Verdes (a elegir): Yuca (Manioc), Espinaca, o Batata (Patate Douce)
- * Carne (Res, Cordero o Pescado)
- * Aceite (Palma o Vegetal)
- * Cebollas (finamente picadas)
- * Ajo
- * Tomates frescos (machacados)
- * Concentrado de tomate
- * Hojas de Laurel
- * Sal, Pimiento (Aji), Cubo de caldo (Caldo de pollo/carne)
- * Agua

Preparación

- * Preparación: Majar o Triturar (Mixer) las hojas elegidas.
 - * Base Carne y Cebollas: Dorar la carne en el aceite. Apenas la carne comience a dorar, añadir las cebollas finamente picadas.
 - * Apenas las cebollas doren, añadir los tomates frescos machacados, el concentrado de tomate, el ajo y las hojas de laurel. Freír por unos minutos. Añadir el agua. Añadir la sal, el pimiento y el cubo de caldo.
 - * Montaje: Dejar guisar un poco para que la carne ablande, luego añadir directamente las hojas majadas/trituradas al caldo. (Aceite de Palma - Facultativo: Si usó aceite vegetal, puede añadir un poco de aceite de palma en este momento para el sabor y el color, pero no es obligatorio.)
 - * Guiso Lento (Mijotage): Dejar guisar a fuego muy lento durante 1 hora o más hasta que las hojas estén muy tiernas y el aceite suba a la superficie.
- Servicio: Acompañar con Arroz. Se puede añadir Banana Dulce (fruta) sobre el plato como acompañamiento.



Surinám

Sopa de cacahuete con tomtom (plátano)

36

Ingredientes:

1.5 a 2 litros de agua
400 g de pollo con hueso
1 cebolla cortada en cuartos
2 dientes de ajo
4 bayas de pimienta de Jamaica

1 o 2 paquetes de 350 g de
mantequilla de cacahuete
media manojo de apio, picado grueso
1 tomate, cortado en cuartos
1 hoja de laurel
2 o 3 cubitos de caldo
opcional: pimienta o sambal

Ingredientes para los plátanos (Tomtom):

1 plátano maduro
1 plátano verde

Preparación de la sopa de cacahuete:

Prepara un caldo con el pollo, el perejil, la hoja de laurel, la cebolla picada, las bayas de pimienta de Jamaica y 3 cubitos de caldo en más de 1.5 litros de agua.

Para 2 litros de agua, usa 4 cubitos de caldo. Después de unos 45 minutos, cuando el pollo esté cocido, el caldo estará listo. Retira el pollo de la sartén y colócalo en un plato.

Pon un poco de caldo en un cuenco, añade 350 g de mantequilla de cacahuete y mezcla hasta que quede suave. Vierte esta mezcla en el resto del caldo. Si es necesario, tritura el caldo con una batidora de mano.

Deja que la sopa siga hirviendo a fuego lento durante otros 20-30 minutos. Remover de vez en cuando. Añade sal o 1 cubito de caldo al gusto.

Si quieres diluir la sopa, añade un poco de agua; si quieres espesarla, añade mantequilla de cacahuete. Desmenuza el pollo y añádelo a la sopa.

Deja que se caliente durante 5 minutos más.

Sirve la sopa con una hoja de apio por encima para darle color y con el TomTom.

Sherida





Países Bajos

"Sopa de guisantes"

37

Ingredientes para 6 personas

500 g de guisantes partidos

1 puerro

2 l de agua

2 cubitos de caldo de vacuno

250 g de apionabo

zanahoria de invierno

1 patata (250g)

1 salchicha ahumada (275 g)

300 g de chuletas de paleta de cerdo

1 hoja de laurel

unas ramitas de apio

1 cebolla

Preparación

1. Hierve 2 litros de agua con los cubitos de caldo, los guisantes y la hoja de laurel. Agrega la chuleta de cerdo entera. Deja cocer a fuego lento durante 1 hora aproximadamente removiendo de vez en cuando.
2. Mientras tanto, pela la zanahoria, la patata y el apionabo y córtalos en cubos de aproximadamente 1 cm. Corta el puerro en rodajas y lávalo bien. Pela la cebolla y pícala finamente. Pica también el apio en trozos grandes.
3. Tras aproximadamente una hora de cocción, notarás que los guisantes comienzan a deshacerse y se forma una masa verde. Algunos guisantes se cocinan más rápido que otros. Remueve bien varias veces para acelerar el proceso.
4. Retira las chuletas de cerdo de la sartén, córtalas en trozos y agrégalas a la sopa junto con las verduras picadas y la patata. Deja que la sopa hierva a fuego lento durante 1'5 h más o menos hasta que las verduras y la patata estén tiernos y se hayan reducido ligeramente.

Mirelle





Rusia

Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



"Tarta de manzana esponjosa (Sharlotka)"

Ingredientes para 4 personas

6 huevos a temperatura ambiente

200 g de azúcar

160 g de harina de trigo

4-5 manzanas

1 pizca de sal

1 cucharada de zumo de limón (opcional)

1-2 cucharadas de maicena (opcional)

Preparación

1. Batir los huevos con el azúcar y una pizca de sal durante 7-10 minutos, hasta obtener una mezcla clara, espumosa y con volumen.
2. Tamizar la harina y añadirla poco a poco a la mezcla. Mezclar suavemente con una espátula, con movimientos envolventes para no perder el aire.
3. Pelar y cortar las manzanas en láminas finas. Colocarlas en el fondo del molde.
4. Verter la masa sobre las manzanas y alisar ligeramente la superficie.
5. Hornear con el horno precalentado a 180°C durante 25 minutos.
6. Dejar enfriar el bizcocho durante 10-15 minutos antes de desmoldar.
7. Cortar en porciones y espolvorear con azúcar glas. Se puede servir fría.

Dima K.



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA



[Volver al índice](#)



España

"Tarta de queso La Villa"

39

Ingredientes

750 g de queso crema
375 g de nata de montar 35% MG
5 huevos L
225 g de azúcar común
20 g de maicena o harina de trigo

Preparación

Precalentamos el horno a 210°C con calor abajo y arriba.

Volcar en un bol el queso crema con el azúcar y mezclar con varillas hasta obtener una crema.

Agregar los huevos poco a poco batiendo cada vez y alternando con la adición de la nata.

Añadir la harina (o maicena) pasado por un tamiz e integrar.

Volcar la mezcla en el molde forrado de papel vegetal y hornear durante 40 minutos con calor arriba y abajo.

Si a mitad de cocción comprobamos que se ha tostado demasiado, cubre con papel de aluminio y continúa el horneado.

Finalizado el horneado, debe quedar algo temblorosa para que mantenga la cremosidad. Entreabrir el horno, dejar la tarta dentro durante 4 horas y cuando esté totalmente fría, desmoldar y servir.

Manolo





40

Bélgica

Tomate crevette (tomate con camarones)



Ingredientes

tomates

camarones

mayonesa o salsa cóctel



Preparación

Trocear los tomates y mezclar con los camarones y mayonesa o salsa de cóctel.

¡Que disfrutes!

Frank





Ucrania

Vareniki con patatas

41

Ingredientes para la masa

650-700 g de harina de trigo
200 ml de agua hirviendo
1 huevo
6 cucharadas de aceite de girasol
2 pizcas de sal

Ingredientes para el relleno

500 g de patatas
1 cebolla
mantequilla

Preparación

Mezclar la harina y la sal y verter agua hirviendo. Preparar la masa rápido y enseguida retirar cuidadosamente con una cuchara.

Cuando la masa se haya enfriado un poco, añadir el huevo y mezclar.

A continuación, añadir el aceite de girasol, mezclar con las manos y dejar reposar durante 15 minutos.

Por otra parte, hervir las patatas en agua con sal, escurrir el agua y machacar.

Sofreír la cebolla con mantequilla y mezclar con las patatas.

Volviendo a la masa, extenderla con un rodillo, cortar círculos con un vaso, poner el relleno, envolver y cerrar los bordes.

Hervir los vareniki en agua con sal.

Oxana





Ajuntament de
Mutxamel
Formación de
Personas Adultas



Mutxamel
CIUDAD
EDUCADORA

